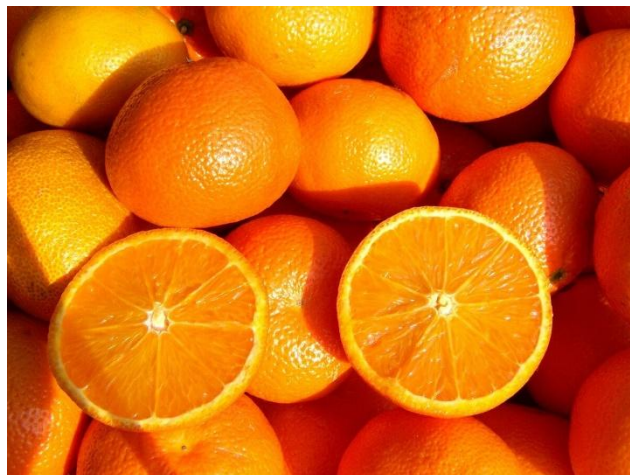


Консультация для родителей в средней группе

«Осенние витамины»



Роль витаминов для здоровья и нормального развития ребенка неоспорима. Они регулируют обмен веществ, процессы кроветворения, необходимы для поддержки иммунитета, формирования скелета, мышц и органов. Полноценный рост и развитие ребенка возможен только при условии, что детский организм получает достаточное количество витаминов. Педиатры знают: в начале зимы и весны многие дети становятся вялыми, сонливыми, у них пропадает аппетит... Причина в том, что организму не хватает витаминов. Поэтому доктора рекомендуют не дожидаться явных признаков гиповитаминоза и своевременно проводить его профилактику.



Ребенок часто простужается, у него шелушится кожа, слоятся ногти, а в уголках губ появились небольшие ранки? Срочно принимайте меры. Не забывайте, что наряду с приемом витаминных препаратов малыш должен хорошо питаться. Тогда ваши действия принесут положительный результат... В холодное время года особую актуальность для детского

организма имеет витамин С. Самыми популярными источниками этого витамина в холодный период являются цитрусовые. Поскольку апельсины, мандарины, грейпфруты, лимоны созревают в конце осени, то к зиме они не успевают утратить полезные вещества.

«Минус» цитрусовых в том, что они могут вызвать аллергическую реакцию, особенно у детей. Поэтому нельзя давать их ребенку до 1 года. Позже можно вводить в детский рацион постепенно, начиная с небольших долек, чтобы убедиться в отсутствии аллергии. Другими источниками витамина С являются шиповник, киви и черная смородина (*замороженные в сезон ягоды*). Доступными источниками витаминов в зимних овощах являются картофель, белокочанная капуста, морковь, лук, чеснок, свекла. Из картофеля организм малыша получает витамин С, витамины Е, РР, К и фолиевую кислоту. Больше всего витаминов сохраняется в запеченном картофеле, а меньше - в отварном. Капуста - кладезь витаминов А, С, биофлавоноидов и клетчатки. Морковь — всем известный источник витамина А. Лук, чеснок известны иммуномодулирующими свойствами. Осенью наиболее важными витаминами для ребенка являются витамины А, С и группы В. Основными источниками витамина А являются морковь, болгарский перец, тыква, петрушка, яблоки, абрикосы, дыни, персики, брокколи. Эти овощи и фрукты в изобилии есть осенью.



А также в осенний период многие, включая детей, подвержены стрессам и неврозам. Чтобы укрепить нервную систему ребенка, в его рационе должен присутствовать витамин В1 (*тиамин*). Кроме того, он улучшает работу пищеварительной системы. К продуктам-источникам этого витамина относятся проросшие зерна пшеницы, отруби, печень, фасоль, картофель, горох, свиная печень. Уважаемые родители, мы с вами рассмотрели естественный вариант осенней витаминизации, что бесспорно полезно и безопасно. Витамины помогают повысить иммунитет,

сопротивляемость организма неблагоприятным осенним условиям и оказывают положительное действие на весь организм. Но хочется вам напомнить, что аптечные витаминизированные препараты принимать бесконтрольно и постоянно нельзя. Они принимаются курсом. Перед приемом лучше проконсультироваться с врачом. Особенно это касается детей. Нельзя думать, что витамины могут не навредить. Если прочтаете инструкцию, которой снабжается каждая упаковка витаминов, то увидите противопоказания. Приятной и здоровой Вам осени!